

Schweinerücken-Steak

auf feiner Sauce mit Apfel-Lauchgemüse
und gebackenen Kartoffelecken

Etwa
449 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Kartoffeln gut waschen und in Spalten schneiden. Mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Diese nun auf ein leicht beöltes Blech geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl braten und garen. Kurz bevor die Steaks fertig sind, die Sauce und den Rosmarin mit in die Pfanne geben und aufkochen lassen.

Den Speck leicht anschwitzen und den Lauch hinzu geben und kurz mitschwitzen. Nun die Apfelwürfel dazu geben und ebenfalls kurz mitschwitzen.

Nun die Gemüsebrühe hinein geben und etwas köcheln lassen. Am Schluss die Sahne hinein geben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 4 Portionen

4 Schweinerückensteaks á ca. 150 g
2 Äpfel
½ Stange Lauch
10 g Butter
4 Scheiben dünner Räucherspeck
40 ml Sahne
50 ml Gemüsebrühe
160 ml braune Sauce
500 g Kartoffeln
2 Zweige Rosmarin